Entdecke deine Willenskraft von Ralf Senftleben

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Entdecke deine Willenskraft

Wie du endlich erreichst, was du dir vorgenommen hast
Von Ralf Senftleben



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Ob es der regelmäßige Sport ist oder der Plan, mit dem Rauchen aufzuhören: Immer wieder nehmen wir uns Dinge vor, die gut für uns sind. Und immer wieder schieben wir sie auf und tun stattdessen gar nichts. Mit den Blinks zu Entdecke deine Willenskraft (2019) sorgen wir dafür, dass das nicht wieder passiert. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du zukünftig erreichst, was du dir vornimmst!

Wer diese Blinks lesen sollte

Prokrastinierer
Alle, die mehr aus ihrem Leben herausholen wollen
Jeder, der zufriedener und ausgeglichener werden will

Wer das Buch geschrieben hat

Ralf Senftleben ist der Gründer von Zeitzuleben.de – einer der erfolgreichsten Selbsthilfeplattformen Deutschlands. Begonnen hat Senftleben als Informatiker, doch seine eigentliche Leidenschaft war es, Menschen zu zeigen, wie sie mehr aus ihrem Leben herausholen können. Zuerst betrieb er eine ganze Zeit lang einen sehr erfolgreichen Newsletter, nun ist mit Entdecke deine Willenskraft sein erster Ratgeber in Buchform erschienen.

Was drin ist für dich: Endlich das schaffen, was du dir vornimmst!

Na, wann hast du dir das letzte Mal etwas vorgenommen und es dann doch nicht getan? Vielleicht willst du seit Jahren dein Traumgewicht erreichen, schaffst es aber nie ins Fitnessstudio. Oder du hast entdeckt, wie gut dir das Meditieren tut. Du kommst aber trotzdem regelmäßig nicht dazu.

Da du diese Blinks liest, können wir wohl davon ausgehen, dass dir ein vergleichbares Szenario vertraut vorkommt – und dass du überhaupt keine Lust mehr hast, so weiterzumachen. Im Folgenden nehmen wir dich daher an die Hand und verraten dir die acht Grundzutaten, mit denen du all das schaffen kannst, was du dir vornimmst. Denn wir können und müssen – gutes Verhalten trainieren wie einen Muskel. In den folgenden Blinks zeigen wir dir, wie das geht!

Darin findest du heraus,

wie du mit der Salamitaktik deine Steuererklärung meisterst,

Entdecke deine Willenskraft

Wie du endlich erreichst, was du dir vorgenommen hast

Von Ralf Senftleben



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Ob es der regelmäßige Sport ist oder der Plan, mit dem Rauchen aufzuhören: Immer wieder nehmen wir uns Dinge vor, die gut für uns sind. Und immer wieder schieben wir sie auf und tun stattdessen gar nichts. Mit den Blinks zu Entdecke deine Willenskraft (2019) sorgen wir dafür, dass das nicht wieder passiert. Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du zukünftig erreichst, was du dir vornimmst!

Wer diese Blinks lesen sollte

Prokrastinierer

Alle, die mehr aus ihrem Leben herausholen wollen

Jeder, der zufriedener und ausgeglichener werden will

Wer das Buch geschrieben hat

Ralf Senftleben ist der Gründer von Zeitzuleben.de – einer der erfolgreichsten Selbsthilfeplattformen Deutschlands. Begonnen hat Senftleben als Informatiker, doch seine eigentliche Leidenschaft war es, Menschen zu zeigen, wie sie mehr aus ihrem Leben herausholen können. Zuerst betrieb er eine ganze Zeit lang einen sehr erfolgreichen Newsletter, nun ist mit Entdecke deine Willenskraft sein erster Ratgeber in Buchform erschienen.

Was drin ist für dich: Endlich das schaffen, was du dir vornimmst!

Na, wann hast du dir das letzte Mal etwas vorgenommen und es dann doch nicht getan? Vielleicht willst du seit Jahren dein Traumgewicht erreichen, schaffst es aber nie ins Fitnessstudio. Oder du hast entdeckt, wie gut dir das Meditieren tut. Du kommst aber trotzdem regelmäßig nicht dazu.

Da du diese Blinks liest, können wir wohl davon ausgehen, dass dir ein vergleichbares Szenario vertraut vorkommt – und dass du überhaupt keine Lust mehr hast, so weiterzumachen. Im Folgenden nehmen wir dich daher an die Hand und verraten dir die acht Grundzutaten, mit denen du all das schaffen kannst, was du dir vornimmst. Denn wir können – und müssen – gutes Verhalten trainieren wie einen Muskel. In den folgenden Blinks zeigen wir dir, wie das geht!

Darin findest du heraus,

wie du mit der Salamitaktik deine Steuererklärung meisterst,

warum du all deinen Freunden von deinen Plänen erzählen solltest, und

wie du bald nicht mehr auf kalte Duschen verzichten möchtest.

Teile deine Aufgabe in kleine Häppchen auf und melde dich, wenn du Hilfe brauchst!

Tagelang schiebst du nun schon deine Steuererklärung vor dir her. Mehrfach hattest du die Steuersoftware geöffnet, doch das schiere Ausmaß hat dich jedes Mal überfordert. Statt tatsächlich anzufangen, verbringst du deine Zeit damit, dich zu verfluchen, dass du keine Steuerberaterin hast.

Die Steuererklärung ist nur ein Beispiel für eine Aufgabe, die wir aufschieben, weil sie uns zu groß erscheint. Zu große Aufgaben sind nicht nur unübersichtlich, sie verängstigen uns regelrecht. Wir haben Angst, jede Menge Fehler zu machen und letztendlich zu scheitern. Die Gefahr ist groß, dass auch du einer solchen Aufgabe so lange wie möglich aus dem Weg gehst. Aber mit dem Aufschieben soll ja nun Schluss sein. Wie bekommst du es also hin, auch großen Aufgaben nicht mehr aus dem Weg zu gehen?

Eine mögliche Lösung ist die Salamitaktik, mit der du eine riesige Aufgabe in kleine Scheibchen schneidest. Anstatt dich von einer

riesigen Aufgabe einschüchtern zu lassen, kannst du sie so gut portionieren. Bei unserem Beispiel der Steuererklärung könntest du etwa seitenweise vorgehen: Eine Seite pro Tag, das ist schon weniger zum Fürchten. Oder du gehst strukturiert vor. Am ersten Tag musst du die Dokumente einfach nur durchlesen, am zweiten googelst du alles, was du nicht verstanden hast, am dritten Tag füllst du sie aus, am vierten machst du deine Kostenaufstellung.

Ebenso wichtig wie die häppchenweise Aufteilung ist eine gute Vorbereitung! Bereite dich so vor, dass dir der Start leicht fällt. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass du dir am Vorabend alle nötigen Sachen bereitlegst. So kannst du am nächsten Morgen gleich durchstarten. Du wirst eher mit der Steuererklärung beginnen, wenn die Unterlagen schon geordnet auf deinem Schreibtisch liegen. Genauso wie du deine morgendliche Joggingrunde nicht mehr absagst, wenn alles schon auf dem Stuhl bereitliegt.

Um eine Aufgabe effektiv zu erledigen, kann es auch manchmal am einfachsten sein, sich Hilfe zu holen – auch wenn das manchmal schwierig fällt. Viele Menschen bleiben mit ihren Problemen lieber in ihrem stillen Kämmerlein, weil sie sich dafür schämen. Vielleicht willst du dir bei der Steuererklärung keine Hilfe holen, aus Angst davor, jemandem Einblick in deine Finanzen zu gewähren. Damit machst du dir das Leben jedoch schwerer als nötig. Ab nun soll es einfacher gehen. Und zu dieser neuen Einfachheit gehört die simple Einsicht: Hol dir Hilfe, wenn du Hilfe brauchst. Du wirst schnell merken, dass viele Menschen viel hilfsbereiter sind, als du denkst.

Um erfolgreich zu sein, solltest du deine Pläne so konkret wie möglich formulieren.

Da du gerade diese Blinks liest, kennst du sicher das sich bedrückende Gefühl, Vorsätze nicht eingehalten zu haben. Womöglich hast du das nur als ein weiteres Zeichen gedeutet, wie faul und unfähig du bist. Aber ist dir schon einmal in den Sinn gekommen, dass du vielleicht einfach nur zu ungenau bist?

Ein Klassiker unter den gescheiterten Vorhaben sind Neujahrsvorsätze wie „Im nächsten Jahr will ich unbedingt mehr Sport machen!“ Das Problem: Dieser Satz ist einfach viel zu wolkig – er könnte alles Mögliche bedeuten. Wenn du deine Ziele und Pläne zu abstrakt formulierst, wirst du keinen konkreten Anfangspunkt finden, nachlässig werden und das Vorhaben auf unbestimmte Zeit verschieben. Umgekehrt bedeutet das natürlich: Je klarer du wirst, desto höher sind auch deine Erfolgschancen.

Klarheit bedeutet vor allem, dass du dein Ziel so messbar wie möglich machst. Dein Vorsatz sollte eher so lauten: „Ich gehe montags, mittwochs und freitags jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr ins Fitnessstudio und ziehe das so lange durch, bis ich acht Kilo weniger

auf die Waage bringe.“
Sport zu machen hast du mehr oder weniger selbst in der Hand. Bei Zielen, auf die du nur bedingten Einfluss hast – bspw. einen Bestseller zu schreiben –, solltest du dir neben den konkreten Vorgaben auch einen zeitlichen Rahmen setzen. Hier denkst du darüber nach, wie lange du es mindestens versuchen wirst. Dadurch hast du nicht nur eine klare Vorgabe, du gibst dir damit auch die Möglichkeit, nach einer gewissen Zeit von einer Sache abzulassen, sollte sie sich als unmöglich herausstellen.
Um noch klarer und verbindlicher zu werden, solltest du außerdem einen Vertrag mit dir selbst aufsetzen. In diesem hältst du dein konkretes Vorhaben schriftlich fest. Wenn dir der Druck hilft, kannst du auch Konsequenzen benennen, falls du den Vertrag brechen solltest. Bei Nichteinhaltung könntest du beispielsweise eine bestimmte Summe an eine gemeinnützige Vereinigung spenden.
Allerdings solltest du aufpassen, dass du dir beim Aufsetzen des Vertrages nicht zu viel vornimmst. Wir neigen in guten Momenten dazu, uns zu überschätzen. Vielleicht warst du eine Woche lang jeden Tag im Fitnessstudio und nun soll dies laut Vertrag Woche für Woche so weitergehen. Es wird auch schlechte Tage geben, vielleicht wirst du verkatert oder einfach nur schrecklich müde sein – wirst du dein Pensum auch an einem solchen Tag noch schaffen können?
Apropos müde. Deine Vorsätze können noch so konkret geplant sein – wenn du keine Energie hast, ist jeder Plan vergeblich.
Du kannst zu einem großen Teil selbst darüber bestimmen, wie viel Power du täglich hast.
Viele Menschen sind der Überzeugung, körperliche Energie wäre eine Frage der Gene. Schicksalsergeben finden sie sich damit ab, dass sie dauernd k. o. sind. Frei nach dem Motto: „Daran kann man nichts ändern, ich bin nun mal schnell müde.“ Doch das stimmt nicht! Wir können sehr wohl dafür sorgen, dass wir energetischer sind.
Die Großen Drei in Sachen Energie sind Erholung, Ernährung und Bewegung. All diese Punkte haben wir selbst in der Hand.
Erholung fängt beim Schlafen an. Kommst du morgens kaum aus den Federn und fühlst dich direkt kraftlos? Oder kämpfst du dich jeden Abend in den Schlaf und wachst nachts viel zu oft auf? Vollkommen klar, dass dir tagsüber die körperliche, aber auch die mentale Power fehlt, um die Dinge zu erledigen.
Schlaf ist die absolut wichtigste Erholungsphase, die wir haben. Sicher, regelmäßige Pausen einzulegen ist auch nicht zu unterschätzen. Doch wer nicht anständig schläft, dem helfen auch kurze Auszeiten nicht. Um deine Schlafqualität zu verbessern, solltest du ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen nur noch Dinge tun, die dich runterbringen. Etwas zu lesen könnte gut sein, jedoch nicht, wenn

es deine Gedanken anfeuert. In jedem Fall solltest du die elektronischen Geräte früh genug ausstellen. Das Bildschirmlicht hält dein Gehirn nämlich künstlich wach. Ähnlich schädlich wirken übrigens späte Mahlzeiten, auch sie lassen dich schlechter schlafen.
Womit wir auch schon bei Punkt Nummer zwei wären, der Ernährung. Generell gilt: Ernähre dich vor allem von unverarbeiteten Lebensmitteln. Obst und Nüsse sind gutes Brainfood. Auf zuckrige Snacks und zu viel Kaffee solltest du verzichten, denn sie geben dir zwar einen kurzen Energieschub, powern dich auf lange Sicht aber aus. Damit du gar nicht erst in Versuchung kommst, solltest du immer etwas Gesundes dabei haben. Du könntest beispielswese immer ausreichend Gemüse vorkochen und Salate vorbereiten. Und in deiner Süßigkeitenschale finden sich von nun an leckere Walnüsse, Bananen und Äpfel.
Punkt drei ist deine Bewegung. Die Wichtigkeit von Sport wird nämlich immer wieder unterschätzt. Laut Studien wirkt ein täglicher Lauf von 20 Minuten beispielsweise genauso gut gegen eine Depression wie Antidepressiva. Sport mag zwar erst einmal anstrengen, senkt auf lange Sicht aber den Stresslevel.
Welchen Sport du wählst, bleibt dabei dir überlassen. Ob Jogging, Fußball oder Fitnessstudio – Hauptsache, du bewegst dich!

Sinn und Selbstbild sind unsere zentralen Triebfedern.

Achtest du hin und wieder darauf, wie du mit dir selbst sprichst? Wie oft fiel in einem deiner inneren Dialoge in letzter Zeit die Formulierung „Ich muss“? Wenn du dich häufig zu Dingen zwingen musst, ist dir vielleicht der Sinn deines Tuns abhandengekommen. Höchste Zeit, ihn wiederzufinden – oder ganz neu zu entdecken.
Viele Menschen wissen gar nicht so recht, wieso sie etwas tun. Falls es dir auch so geht, solltest du dich am besten selbst befragen, warum du so oder so handelst. Dabei kannst du zwischen emotionalen Gründen und Vernunftgründen unterscheiden.
Vernunftgründe lauten meistens: „Ich muss Geld verdienen, um meine Familie zu ernähren.“ Oder: „Ich möchte mir etwas aufbauen, das auch in ferner Zukunft noch Bestand hat.“ Das sind triftige Gründe, aber sie allein reichen nur selten aus. Dein Handeln muss auch emotional motiviert sein. Um deine emotionalen Gründe zu entdecken, musst du etwas tiefer in dich hineingehen und dich nach deinen Sehnsüchten befragen. Was wünschst du dir beispielsweise mehr als alles andere? Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Viele Menschen trauen sich nicht, ihre wahre emotionale Motivation zuzugeben. Aber wenn du dich zum Beispiel nach Anerkennung sehnst, dann ist Anerkennung eben eine deiner emotionalen Triebfedern. Das ist in Ordnung!
Fehlen deinen Plänen jegliche emotionalen Gründe, solltest du letztere noch einmal überdenken. Motivation ist ohne emotionale Basis kaum

möglich. Nur über den Zwang funktioniert es nicht – vor allem langfristig wird der Erfolg so wahrscheinlich ausbleiben.
Motivieren kannst du dich aber auch darüber, wie du dich selbst siehst. Mit dem passenden Selbstbild funktioniert vieles plötzlich wie von allein. Wenn du dich selbst beispielsweise als Autorin siehst oder als Unternehmer oder Sportlerin, dann macht das etwas mit dir: Du nimmst dich selbst ernst. Und änderst so dein Verhalten.
Denk daher einmal darüber nach, wie du dich von nun an selbst bezeichnen könntest und welche Handlungen sich daraus automatisch ergeben würden. Wenn du dich als Sportlerin begreifst, stellst du deine Ernährung womöglich ganz von allein um, stehst morgens früher auf, um deinen Tag mit einer kleinen Joggingrunde zu beginnen, und verzichtest freiwillig auf Alkohol.
Bisher haben wir vor allem dich fokussiert. Doch über dich hinauswachsen kannst du erst, wenn du auch die richtigen Leute um dich herum hast.

Nutze deine Freunde und sorge dafür, dass du an deinem Arbeitsplatz auch wirklich arbeitest.

Es gibt viele Gründe, weshalb wir am liebsten alles allein stemmen wollen. Wir haben Angst, um Hilfe zu bitten. Wir glauben, stärker sein zu müssen, als wir sind. Dabei spricht im Grunde nichts dafür, sich einzuigeln. Im Gegenteil: Erzähl anderen von deinem Vorhaben!
Wenn du deinem Vorhaben einen sozialen Rahmen gibst, also anderen davon erzählst und verbindliche Absprachen eingehst, steigt auch deine Erfolgsquote. Je nachdem, was du vorhast, könnte das beispielsweise eine Weiterbildung sein, an der du einmal pro Woche teilnimmst. Oder auch ein Personal Trainer, der deinen Fortschritt regelmäßig begutachtet und dir auf die Füße tritt, sodass du erst gar nicht auf die Idee kommst, aufzugeben.
Noch toller sind Freunde, die ein ähnliches Ziel wie du verfolgen. Wenn du mit Freunden zum Laufen verabredet bist, ist die Hemmschwelle größer, den Lauf abzusagen. Außerdem könnt ihr euch währenddessen pushen, und das Ganze wird dir sowieso leichter fallen, da du bei einem anregenden Gespräch die Anstrengungen leichter vergisst.
Freunde können dich aber auch motivieren, wenn du ihnen von deinem Plan erzählst. So wird er gleich ein bisschen wirklicher – er ist jetzt draußen in der Welt, und nicht mehr nur in deinem Kopf. Darüber hinaus könntest du deine Freunde bspw. darum bitten, dich immer wieder nach dem neuesten Stand deines Projekts zu fragen. Ein wenig sozialer Druck von Menschen, die du magst und denen du vertraust, motiviert ungemein. Dieser Druck hat nämlich nichts mit dem Stress zu tun, den dir möglicherweise dein Chef macht.
Aber auch dein Arbeitsplatz kann eine unterstützende Umgebung sein.

Warum ziehen sich Autoren, die ein Buchprojekt zu Ende bringen wollen, in die einsame Hütte im Wald zurück? Ja doch wohl vor allem, um nicht abgelenkt zu werden.
Für dich gilt das Gleiche – auch ohne Waldeinsamkeit. Stell unbedingt sicher, dass du an deinem Arbeitsplatz auch tatsächlich arbeitest! Es liegt zwar auf der Hand, trotzdem halten sich viele Menschen nicht daran. Entferne alles, was dich ablenkt und verführt. Je radikaler du vorgehst, desto konzentrierter wirst du arbeiten. Also, Social Media aus, Fernseher raus. So hast du die frustrierenden, aber dringend notwendigen Aufgaben ständig vor Augen.
Das heißt zwar, erst einmal in den sauren Apfel zu beißen. Dein zukünftiges Ich wird es dir jedoch doppelt und dreifach danken.
Nutze aus, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist.
Bitte einmal kurz festhalten, jetzt kommt eine deprimierende Zahl: Psychologen schätzen, dass wir bei unseren Entscheidungen zu 95 Prozent von unseren Gewohnheiten und keineswegs von unserem Verstand geleitet werden.
Aber Moment, vielleicht liegt darin ja auch eine Chance. Denn wenn du es irgendwie hinbekommst, dir gute Gewohnheiten anzutrainieren und schlechte hinter dir zu lassen, erreichst du deinen Erfolg quasi per Autopilot.
Da du dir natürlich nicht alles und erst recht nicht alles gleichzeitig angewöhnen kannst, musst du Prioritäten setzen. Frage dich, welche Gewohnheit dir vor allen anderen nutzen würde. Wenn du Stress abbauen willst, dann gewöhne dich ans Meditieren oder an einen Ausdauersport. Du willst mehr vom Tag haben? Gewöhn dich daran, zwei Stunden früher aufzustehen.
Das Ziel umzusetzen geht am einfachsten in kleinen Schritten. Wenn dein Ziel ist, jeden Morgen eine halbe Stunde zu meditieren, dann musst du nicht gleich mit dieser halben Stunde anfangen. Starte stattdessen mit fünf Minuten in der ersten Woche, und erhöhe die Dauer dann schrittweise. Wie schnell, bleibt dir überlassen – wichtig ist nur, dass du es regelmäßig tust.
Gewohnheiten haben darüber hinaus noch ein weiteres Plus. Haben sie sich einmal eingespielt, sind sie exzellente Energiesparer. Wenn du dir morgens und abends die Zähne putzt, musst du dich nicht jedes Mal extra überwinden. Und das ist entscheidend. Denn jedes Mal, wenn du dich zu einer Aktion aktiv überwinden musst, verbrauchst du Energie.
Ebenso wichtig wie gute Gewohnheiten anzutrainieren wird für dich aber auch sein, die schlechten abzulegen. Das tust du am besten, indem du dich selbst sabotierst.
Ja, du hast richtig gehört. Nehmen wir einmal an, du hast dir das Rauchen eigentlich schon abgewöhnt, wirst aber nach besonders

stressigen Tagen immer wieder rückfällig. In diesem Fall hast du zwei Möglichkeiten zur Selbstsabotage. Erstens: Du beseitigst den Auslöser der schlechten Gewohnheit. In diesem Fall ist der Auslöser ganz klar der Stress. Die sicherste Methode wäre demnach, so vorzusorgen, dass du die Zigarette zum Runterkommen gar nicht erst brauchst – beispielsweise durch neue positive Gewohnheiten wie Sport oder Meditation. Das klappt aber nicht immer.
Daher solltest du auch die zweite Möglichkeit zur Selbstsabotage nutzen: Die Handlung unmöglich machen. In diesem Fall tust du das, indem du die Zigaretten in klaren Momenten immer und immer wieder wegwirfst. Und zwar so lange, bis du es kapierst und gar keine Zigaretten mehr kaufst.
Erst wenn du deine inneren Widerstände aufgelöst hast, kannst du aus dem Vollen schöpfen.
Du kennst das sicher: Du hast eigentlich ein genaues Ziel vor Augen, du sehnst dich sogar danach – aber ebenso stark wie die Sehnsucht sind die Gründe, die dagegen sprechen. Und genau diese Gründe fallen dir immer dann ein, wenn du eigentlich an deinem Ziel arbeiten willst.
Derartige innere Widerstände können ganz schön hartnäckig sein. Der Mensch scheint von Natur aus gut darin zu sein, Gründe zu finden, die gegen etwas sprechen. Aber willst du dich wirklich von einer solchen Negativität leiten lassen?
Nehmen wir einmal an, dein Traum ist es, ein Buch zu schreiben. Aber dir fehlt die Zeit! Die Erfolgsaussichten sind klein und die Konkurrenz auf dem Buchmarkt so groß! Also kann man es auch gleich lassen – bei so geringen Aussichten, oder? Sicher gibt es Fälle, in denen solche Gedanken ihre Richtigkeit haben. Wenn du gerade eine Familie gegründet hast und Geld verdienen musst, ist es wohl nicht der richtige Zeitpunkt, deinen Brotjob aufzugeben und eine unsichere Karriere als Schriftsteller zu starten.
Häufiger baust du die Gründe, etwas nicht zu tun, jedoch künstlich in deinem Kopf auf. Je öfter wir uns von negativen Gedanken leiten lassen, desto hartnäckiger werden sie. Versuche daher rational an die Sache heranzugehen. Benenne die Gründe, die gegen etwas sprechen, und gehe sie in einem ruhigen Moment durch. Mache dir dabei auch klar, dass wir oft ein negatives Bias haben, also eine Neigung zur Negativität. Allein das wird dir dabei helfen, rationaler zu entscheiden.
Oft ist es aber auch so, dass es uns schwerfällt, die inneren Widerstände überhaupt erst zu benennen. In vielen Fällen wissen wir gar nicht so genau, warum wir uns selbst im Weg stehen.
Wenn du keine Ahnung hast, wer oder was in dir dich zurückhält, dann kannst du in den inneren Dialog mit dir selbst treten. Frage dich:

Weshalb bin ich blockiert? Was ist da los? Was kann denn schlimmstenfalls passieren? Du wirst vielleicht nicht sofort auf Antworten stoßen, aber vielleicht gibt dein Unterbewusstsein dir ein Stichwort. Und von dort hangelst du dich weiter und weiter. Wenn es dir gelingt, deinen unbewussten Widerstand zu benennen, wird er gleich kleiner. Und du stehst dir selbst weniger im Weg!

Auch unseren Willen können wir trainieren, etwa indem wir uns abhärten.

Du hast dich gut vorbereitet, alles am Arbeitsplatz liegt an Ort und Stelle, du bist früh aufgestanden und fühlst dich ausgeschlafen. Da müsste sich die Steuererklärung nun doch von ganz allein erledigen, oder? Natürlich nicht. Manchmal kann man noch so gut vorbereitet sein: Wenn der Wille fehlt, wird es nicht gehen.

Willenskraft kommt dort ins Spiel, wo unsere positiven Gewohnheiten und die Sinn-Motivation nicht mehr ausreichen. Die gute Nachricht dabei ist, dass unsere Willenskraft nicht angeboren ist, sondern trainiert werden kann wie ein Muskel. Etwa, indem wir uns häufiger selbst überwinden.

Wenn du dich nämlich immer wieder dazu durchringst, unangenehme oder gar schmerzhafte Dinge zu tun, härtest du dich ab! Denk dabei einfach an die kalte Dusche am Morgen. Beim ersten Mal ist die Kälte kaum auszuhalten. Doch wenn du das Wasser allmorgendlich ein wenig kälter stellst, und nach und nach auch länger unter dem Eisstrahl stehst, wird das Ganze für dich bald kein Problem mehr sein. Und nicht nur das: Du willst bald gar nicht mehr darauf verzichten, denn nichts belebt so verlässlich wie eine kalte Morgendusche.

Auf diese Art und Weise kannst du dich auch in anderen Bereichen abhärten. Beispielsweise indem du beim Joggen immer größere Strecken zurücklegst oder regelmäßig mehr und mehr Zeit mit den langweiligen Texten aus deinem Studium verbringst. Ebenso gut funktioniert das Abhärten beim Abnehmen. Je häufiger du auf die zweite Portion oder den ungesunden Nachtisch verzichtest, umso leichter wird es dir bald fallen.

Willenskraft hängt aber auch vom richtigen Fokus ab. Passiert es dir oft, dass du unwillentlich eine Aufgabe unterbrichst? Eben wolltest du unbedingt den Text über Wirtschaftsrecht lesen – und schon wieder bist du auf Twitter gelandet. Was dir in diesem Fall fehlt, ist ein Power-Fokus. Auch der ist kein Hexenwerk, sondern oft nur eine Frage des richtigen Tricks. Du könntest beispielsweise mit einem Wecker arbeiten. Wenn du eine Stunde lang lesen willst, dann stell den Wecker auf 60 Minuten. So machst du deine Pause erst dann, wenn er klingelt.

Doch wie bereits beim Formulieren der Ziele im zweiten Blink gilt hierbei: Übernimm dich nicht! Wenn du kaum abgehärtet versuchst,

drei Stunden am Stück einen schwierigen Text zu lesen, sorgt das nur für Frustrationen. Am Ende brichst du wahrscheinlich sogar zu früh ab. Denk auch daran, dass wir zu verschiedenen Tageszeiten über unterschiedlich viel Energie verfügen. Morgens wird dir das fokussierte Lesen leichter fallen, hier darfst du dich etwas mehr fordern.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Du kannst mehr Dinge in deinem Leben selbst beeinflussen, als dir vielleicht bewusst ist. Auch in dir steckt das Potenzial, all das umzusetzen, was du dir vornimmst. Dabei helfen dir acht Zutaten. Du brauchst Einfachheit, Klarheit, Energie und Motivation. Außerdem eine unterstützende Umgebung, gute Gewohnheiten, innere Einigkeit und zuletzt auch noch einen starken Willen. Plane konkret, aber übernimm dich nicht. Dann wirst du über kurz oder lang fast automatisch deine Ziele erreichen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Eine Absichtserklärung verfassen.

Wenn du deine Absichten zu Papier bringst, wirst du dein nächstes Vorhaben auch eher umsetzen. Das könnte sich etwa so lesen: „Wann immer ich einen neuen Vorsatz fasse, denke ich gleich von Anfang an darüber nach, wie ich diesen beenden werde.“ Hast du so eine Erklärung erst einmal schwarz auf weiß vor dir stehen, wird es sich eher in deinem Gedächtnis festsetzen.

Buch im Amazon Shop